Qué es el estrés ocupacional, enfermedades derivadas y reconocidas por la legislación Colombiana

Occupational stress, disease and known from the Colombian legislation

Da e reconhecida pela legislação Colombiana

Elizabeth Cristina Sosa García[1]

1 Medico y cirujano. Estudiante de Especialización en Salud ocupacional, Universidad CES. e-mail: contactenos@jurisgalenos.com

Cómo citar este artículo: Sosa EC. Qué es el estrés ocupacional, enfermedades derivadas y las reconocidas por la legislación colombiana. Rev CES Salud Pública 2011; 2(1): 56-65

RESUMEN

El estrés es uno de los responsables directos de las enfermedades físicas, psíquicas y sociales más comunes que afectan al hombre. Estrés significa esfuerzo de adaptación tanto para cambios positivos como para negativos. El estrés sano se interpreta como un desafío o reto positivo y el estrés prejudicial activa el organismo a adaptarse a una situación que interpreta como una amenaza generando enfermedades y sufrimiento las cuales se contemplan en el artículo 42 del Decreto 2566 del 7 de julio del 2009.

Palabras Claves: Agotamiento Profesional, Estrés Psicológico, Trabajo, Legislación Laboral, Enfermedades Profesionales

ABSTRACT

Stress is one of those directly responsible for physical illnesses; psychological and social affect the common man. Mean stress adaptation effort for both positive changes to negative. Healthy stress is interpreted as a challenge or positive challenge and stress activated ruling body to adapt to a situation as a threat causing disease and suffering which is referred to in Article 42 of Decree 2566 of July 7, 2009.

Key Words: Burnout Professional, Stress Psychological, Work, Legislation Labor, Occupational Diseases

Recibido: Febrero 22 de 2011 Revisado: Marzo 04 de 2011 Aceptado: Abril 26 de 2011

RESUMO

Stress é um daqueles diretamente responsáveis por doenças físicas, psicológicas e sociais afetam o homem comum. A média para o esforço de adaptação ao estresse tanto mudanças positivas para negativas. stress saudável é interpretado como um desafio ou desafio positivo e corpo stress activado para poder se adaptar a uma situação como uma ameaça causando a doença eo sofrimento que estão contemplados no artigo 42 do Decreto 2.566 de 07 de julho de 2009.

.

Palavras Chave: Esgotamento Profissional, Estresse Psicológico, Trabalho, Legislação Trabalhista, Doenças Profissionais

INTRODUCCIÓN

El termino estrés deriva de la palabra inglesa stress que procede del verbo latino "stringer" y que significa provocar tensión o esfuerzo de adaptación. En el mundo en que vivimos los seres vivos se encuentran sometidos a una serie de situaciones, para las cuales hay una respuesta adecuada frente a la demanda del entorno que los rodea; cuando hay un desajuste entre la demanda y la respuesta se provoca tensión que según el nivel de intensidad pueden ser positiva para mejorar la capacidad de respuesta y afrontar los desafíos; pero si el nivel de intensidad aumenta, se puede llegar a un estado de estrés, el cual no genera una respuesta adecuada a la demanda del entorno, desencadenando sufrimiento y enfermedades ya sea en forma de trastornos psicosomáticos o daños psíquicos(1).

El estrés no es dañino ni toxico en sí mismo, el hecho que el estrés se convierta en algo perjudicial, es el resultado de la interacción entre el mundo exterior y la capacidad psicológica para manejarlo y depende de la reacción corporal de cada individuo, de la duración de éste y de su severidad; según McEwen el punto en el que el estrés se vuelve tóxico se llama "*carga alostática*" (2).

Definir el estrés resulta muy complejo y éste tema ha sido objeto de diferentes análisis y constantes debates entre los expertos(3). El concepto del estrés de trabajo muchas veces se confunde con desafío, pero estos conceptos no son iguales. El desafío vigoriza sicológicamente y físicamente, y motiva a aprender habilidades nuevas y llegar a dominar los trabajos. Cuando la persona se encuentra con un desafío, se siente relajado y satisfecho; entonces el desafío es un ingrediente importante del trabajo sano y productivo; probablemente a la importancia del desafío en el trabajo se refieren los que dicen "*un poco de estrés es bueno*"(4).

El estrés de trabajo se puede definir como las nocivas reacciones físicas y emocionales que ocurren cuando las exigencias del trabajo no igualan las capacidades, los recursos o las necesidades del trabajador. El estrés de trabajo puede llevar a un deterioro significativo de la salud y es el resultado de la interacción del trabajador y las condiciones de trabajo, que genera un impacto en los distintos sistemas biológicos. La teoría cognitiva plantea tres fases de respuesta al estrés las cuales conforman el SGA o Síndrome General de Adaptación que se caracterizan: (1)(3)

1. Fase de alarma: el organismo reacciona automáticamente, preparándose para dar una respuesta, ya sea enfrentarse o huir del agente estresor, esta reacción es de corta

duración y no perjudica, siempre y cuando, la persona disponga del tiempo necesario para recuperarse. Esta fase, constituye el aviso claro de la presencia de uno o más de los agentes estresores; en esta fase se activa el sistema nervioso simpático teniendo como signos la dilatación de las pupilas, sequedad de boca, sudoración, tensión de los músculos, aumento de la frecuencia cardiaca y respiratoria, aumento de la presión arterial y disminución de la secreción gástrica, aumento de la síntesis de glucosa y de la secreción de adrenalina y noradrenalina.

2. Fase de adaptación y resistencia: se produce cuando el organismo, aunque intenta adaptarse, no tiene tiempo para recuperarse del estímulo estresor y por tanto, continúa reaccionando para hacer frente a la situación. En esta fase, aparecen diferentes reacciones metabólicas canalizando al sistema o proceso orgánico específico que sea más capaz de resolverlo, haciendo frente a la presencia del estrés por un plazo indefinido, el organismo se torna crecientemente vulnerable a problemas de salud.

3. Fase de fatiga: en ella se colapsa el sistema orgánico que se estaba enfrentando a los estresores, dando lugar a la aparición de alteraciones psicosomáticas.

Estos modelos de respuesta son mediados por el sistema locomotor con previa activación del sistema piramidal y el núcleo estriado. La respuesta hormonal de afrontamiento y adaptación al estrés, es desencadenada fundamentalmente por el CRH y la vasopresina. (4)

El estrés se manifiesta con cambios fisiológicos, psicológicos y sociales en la persona que la padece, es claro que no es posible separar las condiciones físicas de las personas de sus condiciones psicológicas, pues una situación potencial de amenaza, daño o desafío activa no sólo un proceso cognitivo-emocional sino biológico que, como se mencionó anteriormente, implica la activación de los diferentes subsistemas del cuerpo(5). Algunos de los síntomas físicos y psicológicos que los especialistas destacan como posibles señales de alerta son: (6)

- Síntomas físicos: dificultad en conciliar o en mantener el sueño (denominado insomnio), aumento o disminución del apetito, gastritis, ulceras, migrañas, infartos, agotamiento, entre otros.

- Síntomas psicológicos: dificultad para recordar eventos actuales (problemas de la memoria), disminución de la atención y concentración en las actividades que realiza, irritabilidad, poca tolerancia a la frustración, dificultades en la solución de los problemas, disminución del apetito sexual, dificultades en la erección, depresión, ataques de ansiedad, entre otros.

- Sociales: dificultades en la relaciones con los compañeros de trabajo, con los miembros de su hogar, consumo de bebidas alcohólicas y tabaco, entre otros.

Estas manifestaciones del estrés se pueden clasificar, además, según su importancia de menor a mayor grado: (1)

- Leve: irritabilidad, insomnio, en ocasiones problemas de concentración.

- Moderado: aumento de las horas de ausentismo al trabajo, sentir fatiga sin razón, indiferencia e indecisión, aumento en el consumo de sustancias psicoactivas (licor, cigarrillo, etc.).

- Severo: depresión, problemas de salud (cardiovasculares, digestivos, respiratorios, endocrinos, sexuales), aislamiento social y presencia de pensamientos autodestructivos.

El estrés causado por el trabajo representa uno de los principales riesgos profesionales, es una amenaza para la salud de los trabajadores y como consecuencia se convierte, a su vez, en una amenaza para la salud de las organizaciones, puesto que puede producir un deterioro en el ámbito laboral, influyendo negativamente tanto en las relaciones interpersonales como en el rendimiento y la productividad. Además, puede inducir a la enfermedad, al absentismo laboral, al aumento de la accidentalidad o incluso a la incapacidad laboral, lo que genera para la empresa problemas considerables de planificación, de logística y de personal; de esta manera, es evidente el enorme coste humano y económico que el estrés genera en el mundo laboral(7).

Según la Resolución 2646 del 2008, el estrés es una respuesta de un trabajador, tanto a nivel fisiológico, psicológico como conductual, en su intento de adaptarse a las demandas resultantes de la interacción de sus condiciones individuales, intralaborales y extralaborales(8).

Son múltiples las causas de estrés en el trabajo, las reacciones dependen de las características psicológicas de cada trabajador y de cómo está organizada la empresa, pues se sabe que cuando estos elementos interactúan negativamente aparece el estrés.

Existen dos tipos de estrés laboral: el episódico, que es aquel que se presenta momentáneamente, es una situación que no se posterga por mucho tiempo y luego que se enfrenta o resuelve desaparecen todos los síntomas que lo originaron, un ejemplo de este tipo de estrés es el que se presenta cuando una persona es despedida de su empleo; y el crónico, es aquel que se presenta de manera recurrente cuando la persona se encuentra sometida a un agente estresor de manera constante, por lo que los síntomas de estrés aparecen cada vez que la situación se presenta y mientras el individuo no evite esa problemática, el estrés no desaparecerá(9).

El estrés crónico se puede presentar cuando la persona se encuentra sometida a las siguientes situaciones: (10)(11)

- Ambiente laboral inadecuado: son los llamados extrusores del ambiente físico, falta de luz o luz muy brillante, ruido excesivo o intermitente, vibraciones, aire contaminado, alta o baja temperatura, estos factores requieren una doble adaptación, tanto física como psicológica.

- Sobrecarga de trabajo: es el estrés por sobre estimulación. Se presenta por exigencias psicosensoriales violentas, simultáneas, numerosas, persistentes y variables. Exigen una adaptación fuera del límite normal. Es frecuente que se presente en controladores aéreos, obreros en cadena rápida y compleja, trabajadores sometidos a cambios continuos y abundancia de información, víctimas de catástrofes, emigrados, o ingresadores de información a sistemas de computación. El estrés por sobre-estimulación genera tensión nerviosa, fatiga, irritabilidad, crisis de decisión, ansiedad, confusión, embotamiento o desconcentración.

- Alteración de ritmos biológicos: es el estrés que se produce al alterar las constantes biológicas determinadas por el ritmo circadiano, determinado a su vez por las secreciones hormonales, los ciclos del sueño y el ritmo metabólico. Requiere un alto esfuerzo adaptativo, generando irritabilidad, disminución de la concentración, trastornos del sueño, fatiga, ansiedad; además de provocar modificaciones en la vida social, conyugal y sexual. Se presenta en trabajadores nocturnos, pilotos de líneas aéreas y azafatas, controladores aéreos, personalidad de sanidad, personal de seguridad, trabajadores del transporte, diplomáticos o atletas profesionales.

- Responsabilidades y decisiones muy impor-

tantes: es el estrés del personal jerárquico o con grados de responsabilidad como responsabilidades numerosas y variables, trabajo intelectual excesivo, tensión psicológica continua, inseguridad laboral, competencia, búsqueda de la eficacia, marcha contra reloj, o adaptación a situaciones nuevas y datos inestables. Es frecuente que quienes lo padecen acumulen factores de riesgo e inadecuación familiar y social, por falta de tiempo y agotamiento físico. Este tipo de estrés genera agotamiento, fatiga, manifestaciones psicosomáticas, trastornos del sueño, disminución del deseo sexual, impaciencia, pérdida de la iniciativa, dificultad en la toma de decisiones o adicciones.

- Estimulación lenta y monótona: es el estrés por sub-estimulación, se produce por la falta de estímulo normal y fisiológico de los sentidos y del pensamiento. Se presenta por ejemplo, en el trabajo rutinario y automatizado que no permite la creatividad y el pensamiento independiente, en casos como: cadena de trabajo lento y monótono, jubilación brusca, vacaciones excesivamente tranquilas; lo que genera distracción, falta de atención y aumento de los accidentes de trabajo.

- Condiciones laborales inadecuadas: se refiere a las causas de estrés en los obreros no calificados, que comprenden malas condiciones de trabajo, salarios bajos, alimentación inadecuada e insuficiente, ausencia de perspectivas de progreso, pocas posibilidades de recreación, inestabilidad laboral por renovación tecnológica o disposición de las líneas de montaje.

El "*Síndrome de quemarse por el trabajo*" (burnout, en adelante SQT), ha sido definido como una respuesta al estrés laboral crónico, se caracteriza como un síndrome que se compone de tres síntomas denominados: (12).

- Agotamiento emocional: definido como la incapacidad de dar más de sí mismo, en términos emocionales y afectivos. Implica una sensación de agotamiento de la energía o de los recursos emocionales para enfrentarse a la situación de trato con las personas.

- Despersonalización: se caracteriza por la presencia de sentimientos de carácter negativo hacia las personas a las que se brinda el servicio y se manifiesta como maltrato y actitudes de cinismo, es una forma de endurecimiento afectivo y rasgos de deshumanización.

- Baja realización personal en el trabajo: consiste en evaluarse negativamente, desarrollar sentimientos de incompetencia y falta de logro en el trabajo sintiéndose insatisfechos con los resultados del mismo.

El trabajador ante una situación de estrés intenta desarrollar una o varias estrategias de afrontamiento, que persiguen eliminar la fuente de estrés. También pueden tratar de evitar la experiencia, incidiendo en la situación estresante, en sus propios deseos e inclusive en las expectativas en relación con esa situación.

Enfermedades derivadas y reconocidas por la legislacion colombiana

El Decreto 2566, del 7 de julio de 2009, reconoce las siguientes enfermedades:

1. Trabajos con sobrecarga cuantitativa, demasiado trabajo en relación con el tiempo para ejecutarlo, trabajo repetitivo combinado con sobrecarga de trabajo.

2. Trabajos con técnicas de producción en masa, repetitiva o monótona o combinada con ritmo o control impuesto por la máquina.

3. Trabajos por turnos, nocturnos y trabajos

con estresantes físicos con efectos psicosociales, que produzcan estados de ansiedad y depresión, infarto del miocardio y otras urgencias cardiovasculares, hipertensión arterial, enfermedad acido péptica severa o colon irritable.

La causalidad en salud es múltiple, por tanto una enfermedad puede tener más de una causa e incluso puede ser necesaria una combinación de causas, el abordaje de las causas de enfermedad en los individuos debe ser evaluado de manera rigurosa(13) .Lo anterior, ha generado un movimiento importante en relación con la búsqueda de criterios diagnósticos que permitan la calificación del origen –común o profesional– de tales patologías(14).

En los estados de ansiedad y depresión derivados del estrés, no se puede comparar estrés con la patología de depresión, porque el estrés es una respuesta "normal "del ser humano, mientras que la depresión es una enfermedad(1).

Se sabe que existe una asociación entre estrés y enfermedad cardiovascular, la clave es el aumento de la presión arterial (PA) y de la frecuencia cardíaca (FC), el incremento de la actividad plaquetar y de la arritmogénesis; y en presencia de enfermedad coronaria, la respuesta vasoconstrictora de las arterias coronarias al estrés. Las causas del incremento de la actividad simpática en la HTA esencial siguen siendo tema de debate pudiendo intervenir factores de conducta y de estilo de vida, en la HTA neurogénica, con incremento de la PA, de la FC y del gasto cardíaco, se asemeja al complejo descrito como reacción de defensa(15).

La reactividad cardiovascular es definida como los cambios de PA y de FC que tienen lugar ante un determinado estímulo de tipo físico o mental. Es importante tener en cuenta los sujetos con elevado riesgo de HTA (antecedentes paternos de HTA, sujetos con HTA límite), los sujetos hiper-reactivos, con múltiples factores de riesgo de enfermedad cardiovascular, pueden sufrir un evento coronario durante episodios de estrés agudo, por lo que en ellos se debería abordar no solo el manejo del estrés, sino lo que es más importante, el control estricto del conjunto de factores de riesgo cardiovascular, a fin de prevenir la enfermedad coronaria y otras enfermedades cardiovasculares(15).

En cuanto a las patologías relacionadas con el estrés en el trabajo en Colombia, en el año 1997, el Ministerio de Trabajo y Seguridad Social, basado en investigaciones y datos de organizaciones internacionales, publicó un documento donde se consignaron los protocolos de diagnóstico para las enfermedades de origen laboral. En dicho documento se plantea claramente que el estrés de origen ocupacional puede tener como repercusiones en la salud enfermedades como las observadas en las Tablas 1 y 2: (13,16)

Tabla 1. Patologías relacionadas con el estrés en el trabajo

Decreto 1832 de 1994	Clasificación Internacional de Enfermedades 10° Versión (CIE 10)	Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales 4° Versión (DSM IV)	Otras Denominaciones	Denominación en el Protocolo
Estados de Ansiedad y Depresión	Episodio depresivo (F32.x)	Trastorno depresivo mayor, episodio único (296.2x) Episodio Depresivo Mayor	Episodio aislado de reacción depresiva Depresión psicogénica Depresión mayor (sin síntomas psicóticos)	Depresión mayor, episodio único
	Trastorno de ansiedad generalizadas (F41.1)	Trastorno de ansiedad generalizada (300.02)	Estado de ansiedad Neurosis de ansiedad Reacción de ansiedad	Trastorno de Ansiedad Generalizada
	Trastorno de estrés postraumático (F43.2x)	Trastorno por estrés postraumático (309.81)	Neurosis traumática	Trastorno de Estrés postraumático
	Trastorno de Adaptación (F43.2x) Reacción depresiva breve (F43.20) Reacción depresiva prolongada (F43.21) Reacción mixta de ansiedad y depresión (F43.22) Con predominio de otras emociones (F43.23) Con predominio de alteraciones disociales (F43.24) Con alteración mixta de emociones y disociales (F43.25) Otros trastornos de adaptación con síntomas especificados	Trastornos adaptativos (309.xx) Con estado de ánimo depresivo (309.0) Con estado de ánimo depresivo (309.0) Mixto con ansiedad y estado de ánimo depresivo (309.20) Con ansiedad (309.24) Con trastorno de comportamiento (309.3) Con alteración mixta de las emociones y el comportamiento (309.4) Trastornos adaptativos no especificados (309.9)	Trastornos de ajuste Trastornos reactivos	Trastornos de Adaptación

Fuente: Servicio Occidental de Salud (SOS) EPS. Protocolo clínico administrativo patologías derivadas del estrés. Dependencia Técnica Medicina del Trabajo SOS EPS.

Tabla 2. Etapas en la determinación de origen

Decreto 1832 de 1994	Clasificación Internacional de Enfermedades 10° Versión (CIE 10)	Otras Denominaciones	Denominación en el Protocolo
Infarto del Miocardio y otras urgencias cardiovasculares	Infarto de miocardio y otras cardiopatías isquémicas del corazón (120 a 122) Angina de pecho (120) Infarto agudo del miocardio (121)		Infarto del miocardio y otras cardiopatías isquémicas del corazón
	Infarto subsecuente del miocardio (122) Enfermedades cerebrovasculares (160 a 166) Hemorragias subaracnoideas (160) Hemorragias intraencefálica (161) Otras hemorragias intracraneales no traumáticas (162) Infarto cerebral (163) Oclusión y estenosis de las arterias cerebrales sin ocasionar infarto cerebral (166)	Accidente cerebrovascular)	Accidente cerebrovascular
Hipertensión arterial	Hipertensión arterial esencial o primaria (110)		Esencial o Primaria
Enfermedad acidopéptica severa	Úlcera gástrica (K25) Úlcera duodenal (K26) Úcera péptica, de sitio no especificado (K27) Úlcera gastroyeyunal (K28)	Úlcera péptica	Úlcera péptica
Colon irritable	Síndrome de colon irritable (K58) Síndrome de colon irritable con diarrea (K580) Síndrome de colon irritable sin diarrea (K589)	Síndrome de intestino irritable Colon espástico, colitis nerviosa Colitis mucosa	Síndrome de intestino irritable

Fuente: Servicio Occidental de Salud (SOS) EPS. Protocolo clínico administrativo patologías derivadas del estrés. Dependencia Técnica Medicina del Trabajo SOS EPS.

En este mismo documento se plantea que el agente etiológico del estrés ocupacional y de las enfermedades psicosomáticas derivadas del estrés ocupacional, es uno o la combinación de varios de los factores de riesgo psicosocial coadyuvados por otros factores presentes en el medio.

El artículo 18 del capítulo IV de la Resolución 2646 del 2008, dispone que para el diagnóstico y calificación del origen de las patologías presuntamente causadas por estrés ocupacional se tendrán en cuenta las patologías incluidas en la Tabla de Enfermedades Profesionales. Para determinar la relación de causalidad entre los factores de riesgos psicosociales y una patología no

incluida en la Tabla de Enfermedades Profesionales, se acudirá a lo establecido en el Decreto 1832 de 1994 o a la norma que lo adicione, modifique o sustituya (Decreto 2566).

Además de lo anterior, se podrá acudir a lo dispuesto sobre la materia por organismos internacionales tales como la Organización Internacional del Trabajo, la Organización Mundial de la Salud, la Organización Panamericana de la Salud o centros de investigación cuyos estudios evidencien y documenten tal relación de causalidad y aparezcan consignados en publicaciones científicas reconocidas en el país o internacionalmente(8).

REFERENCIAS

1. Observatorio permanente de riesgos psicosociales. Guia sobre el estres ocupacional [Internet] [cited 2011 Ene]. Available from: www.corporacioncaminos.org

2. Medina JJ. Los 12 principios del cerebro. Bogotá: Grupo Editorial Norma; 2010.

3. Estrés laboral [Internet] [cited 2011 Ene]. Gestión Empresarial. Available from: www.caballano.com

4. Dolan S. Autoestima, estrés y trabajo. 1° ed. Madrid: McGraw-Hill; 2005.

5. Marulanda Ruiz IC. Estrés laboral silencioso de la salud mental y la satisfacción con la vida. Universidad de los Andes, Facultad de Ciencias Sociales. 1° ed. Bogotá: Ediciones Uniandes; 2007.

6. Instituto Nacional de Salud de Perú. Estrés laboral. Boletin INS 2007; 4(16): 3-4.

7. Mansilla F. Estrés Laboral - Consecuencias del estrés laboral [Internet] [cited 2011 Ene]. Available from: http://www.psicologia-online.com

8. Ministerio de la Protección Social. Resolución 2646 de 17 de julio de 2008, por la cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevencion, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo en el trabajo y para la determinación del origen de las patologías causadas por el estrés ocupacional. Bogotá: El Ministerio; 2008.

9. Campus MA. Causas y efectos del estrés laboral. Universidad de El Salvador, Estudiante de Ingeniería de alimentos. El Salvador: La Universidad; 2006.

10. Slipak OE. Estres laboral. Revista Argentina de Clínica Neuropsiquiátrica Alcmeon 19 1996; 5(3): 1-4.

11. Slipak O, Hernandez Manuel. Estrés laboral. Psicología y psiquiatría. Antropología y sociología [Internet] [cited 2011 Ene]. Available from: http://mobbingopinion.bpweb.net/artman/publish/printer_3864.shtml

12. Gil-Monte PR, Unda S, Sandoval JI. Validez factorial del «Cuestionario para la Evaluación del Síndrome de Quemarse por el Trabajo» (CESQT) en una muestra de maestros mexicanos. Salud Mental 2009; 32(3): 205-214.

13. Servicio Occidental de Salud (SOS) EPS. Protocolo clínico administrativo patologías derivadas del estrés. Dependencia Técnica Medicina del Trabajo SOS EPS [Internet] [cited 2011 Ene]. Available from: http://www.sos.com.co/.../Protocolos%20Enfermedades/8-StressLaboral.pdf

14. Villalobos GH. Vigilancia epidemiológica de los factores psicosociales. Aproximación conceptual y valorativa. Ciencia & Trabajo 2004; 6(14): 197-201.

15. Armario P. Estrés, enfermedad cardiovascular e hipertensión arterial.

16. Presidencia de la República de Colombia. Decreto 1832 de 1994, por el cual se adopta la Tabla de Enfermedades Profesionales. Bogotá: La Presidencia; 1994.